

التوحد

دحض الخرافات



Fairer
Scotland
Scottish
Government

1 من بين كل 100 شخص في إسكتلندا لديه توحد

differentminds.scot

نظرًا لوجود العديد من الخرافات المحاطة بالتوحد، ليس غريبًا أن يُساء فهم مشاعر العديد من الأشخاص المتوحدين أو أن تُشوه. **Different minds. One Scotland.** هي حملة أنشئت بالشراكة مع أشخاص متوحدين يسعون إلى معالجة بعض تلك الخرافات والمفاهيم الخاطئة وزيادة الوعي والفهم حول التوحد في إسكتلندا.

يعتبر التوحد جزءاً من الحياة اليومية في اسكتلندا حيث أن **1 من بين كل 100 شخص** لديه توحد. التوحد هو اختلاف عصبي. وبعبارة بسيطة- تعمل أدمغة المتوحدين بطريقة مختلفة عن الأشخاص العاديين. يرى الأشخاص المتوحدون العالم ويختبرونه بطريقة مختلفة عن الأشخاص العاديين. ومن المهم أن نفهم جميعاً المزيد عن التوحد، وما هو التوحد وما هو ليس توحد على حدٍ سواء.

تمت معالجة كل واحدة من الخرافات الموجودة في الكتيب مباشرة من قبل أشخاص متوحدين في إسكتلندا.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد، يرجى زيارة **differentminds.scot**



الجميع متوحدون قليلاً

” هناك خرافة تقول إن كل شخص هو متوحد إلى حد ما. ولكن هذا ليس صحيحاً. يملك الجميع سمات التوحد ويظهر كل شخص في أوقات مختلفة بشكل متوحد إلى حد ما. ولكنك تعتبر متوحداً إذا كان دماغك خُلق بهذه الطريقة فقط.“

ماريون، الرئيس التنفيذي لمنظمة الأشخاص المصابين بالتوحد
ومناصرة للأشخاص المتوحدين.

هذا أحد المفاهيم الخاطئة الشائعة. يعاني بعض الأشخاص من بعض سمات التوحد، على سبيل المثال، أن يكون لديهم فرط في التركيز أو جمود في الروتين ولكن هذا لا يجعلهم متوحدين.

يتعلق التوحد بكيفية عمل الدماغ. كيف تفكر وتتواصل؛ وكيف تعالج المعلومات؛ والاختلافات في التجارب الحسية. يمكن أن يشارك الأشخاص المتوحدون والأشخاص العاديون سمات متماثلة، ولكن الأشخاص المتوحدون يرون العالم ويختبرونه بطريقة مختلفة جوهرياً.

التوحد هو حالة صحية عقلية

لا يعتبر التوحد حالة صحية نفسية. التوحد في الواقع هو اختلاف إدراكي بينك وبينني. إنه ليس شيئاً ينبغي أن يكون معيماً أو إشكالياً أو خاطئاً أو شيئاً يحتاج إلى معالجة. إنه فقط كيف أرى العالم وكيف تراه أنت. ولا عيب في هذا.

جاسمين، طالبة ومناصرة للأشخاص المتوحدين.

التوحد هو اختلاف عصبي - يُظهر التصوير بالرنين المغناطيسي فروقاً في الطرق التي تستقبل بها أدمغة المصابين بالتوحد والأشخاص العاديين المعلومات وتعالجها.

ومع ذلك، يعاني العديد من الأشخاص المتوحدين من مشاكل صحية نفسية. يعاني نحو 40%¹ من الأشخاص المتوحدين من أحد اضطرابات القلق على الأقل كما وأن نسبة الذين يعانون من الاكتئاب أعلى بين الأشخاص المصابين بالتوحد.

إنّ مشاكل الصحة العقلية والقلق ليست مشاكل متصلة في الأشخاص المتوحدين وغالباً ما تتبع من سوء الفهم، على سبيل المثال، الشعور بالضغط للانخراط في الحياة "الطبيعية".

مصدر 1: The Royal College of Psychiatrists



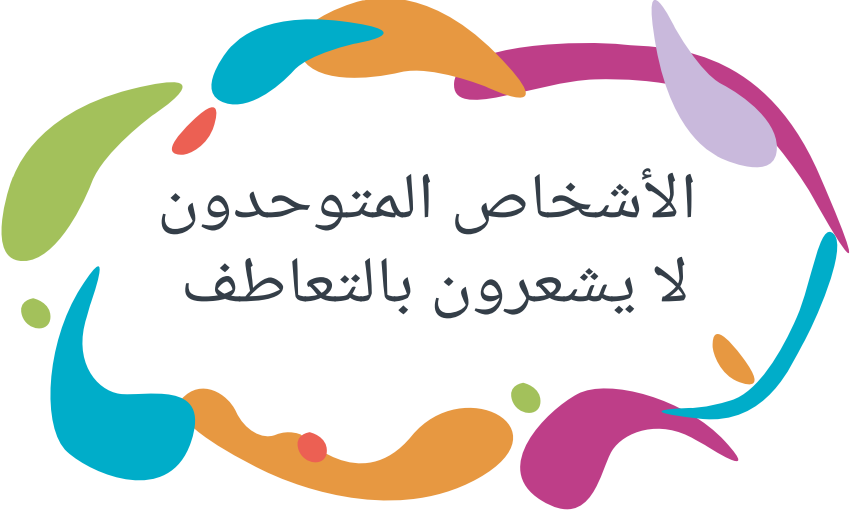
أود أن أقول، في بعض النواحي، أنه كبالغ كونك مصاباً بالتوحد في عالم "طبيعي" يُعدّ أمراً أكثر صعوبة في الواقع مما كان عليه عندما كنت صغيراً. وبالتأكيد أنني كنت مصاباً بالتوحد طوال حياتي. لقد أمضيت العامين الأولين بعد تشخيصي باستذكار وإحصاء كل الأشياء التي ربما كانت السبب وراء إصابتي بالتوحد.

جون، مناصر للأشخاص المتوحدين وأخصائي صحة نفسية وأب

لا أهمية للعمر أو الجنس أو العرق- يُولد الأشخاص مصابون بالتوحد، لا يحصل بعض الأشخاص المصابين بالتوحد على تشخيص حتى سن البلوغ ولكنهم ما يزالوا مصابين بالتوحد طوال حياتهم.

يحاول العديد من البالغين المتوحدين إخفاء إصابتهم بالتوحد لأنهم يشعرون بعدم استطاعتهم أن يكونوا على طبيعتهم تمامًا بسبب الخوف من إصدار الأحكام أو سوء الفهم. يمكنك التعرف أكثر عن الإخفاء على

differentminds.scot



الأشخاص المتوحدون لا يشعرون بالتعاطف

ليس صحيحاً. يشعر الأشخاص المتوحدون بالتعاطف بنفس الطريقة التي يشعر بها أي شخص آخر. يذكر العديد من الأشخاص المتوحدين بأنهم في الواقع غالباً ما يكونون مغمورين بالحالات العاطفية للآخرين لأنهم يشعرون بذلك بقوة شديدة. ولكننا قد لا نظهر تعاطفنا دائماً بالطريقة التي قد تتوقعها.

كاتريونا، باحثة ومستشارة ورئيسة مؤسسة خيرية

يشعر الكثير من الأشخاص المتوحدين بالتعاطف الشديد مع الآخرين ولكنهم قد لا يستجيبون بنفس الطريقة التي يستجيب بها الأشخاص العاديون، على سبيل المثال، عن طريق مشاركة تجربة مشابهة من حياتهم للتعبير عن التضامن، أو من خلال تقديم مساعدة عملية أو عن طريق التجمد وعدم فعل شيء لأنهم غير متأكدين من كيفية الاستجابة بطريقة مَرْجُوَّة أو مطلوبة في الموقف.



يعاني جميع الأشخاص المتوحدون من صعوبات في التعلم

الأمر برمته خُرافة تماماً. يعاني الكثير منا نحن الأشخاص المتوحدون من فروقات في التعلم. فقد يلزم بعضنا المزيد من الدعم الإضافي إلا أن ما يحتاجه غالبيتنا هو صبركم وفهمكم فقط.

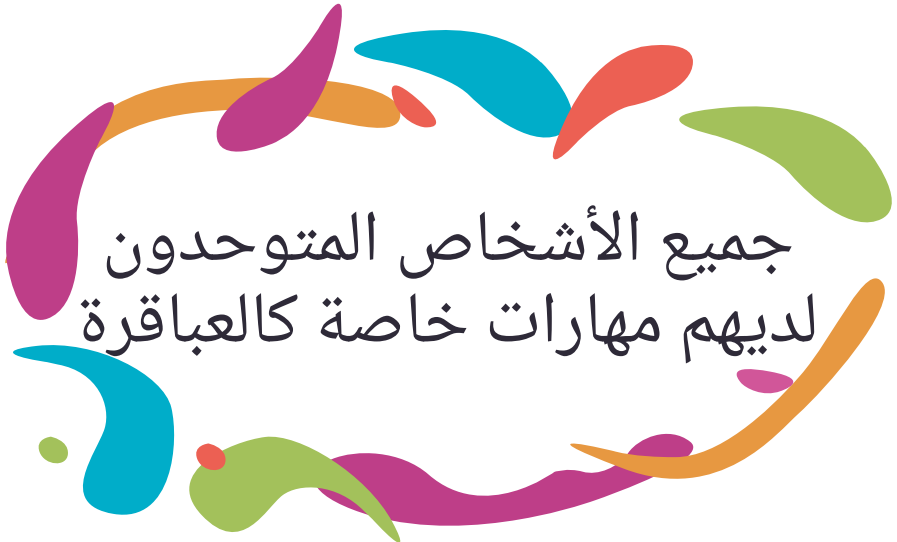
جيل، مناصر للأشخاص المتوحدين ومدرب وأمين مؤسسة خيرية

يُظهر البحث الحالي² أن ثلثي المتوحدون لا يعانون من عوائق تعليمية أو صعوبات في التعلم. ومع ذلك، يعاني العديد من الأشخاص المصابين بالتوحد من فروقات في التعلم - طريقة أخرى في التعلم. ولا ينبغي أن يُنظر إلى الأمر بشكل سلبي: فقد يعني هذا قدرة أكبر في القراءة كطفل صغير أو طريقة لتعريف الأنماط بشكل أكثر سهولة.

مثل أي شخص آخر، الأفراد المصابون بالتوحد هم فقط: أفراد. بعضهم قد يلزمه دعم إضافي - تعليمي أو في التوظيف أو عاطفي - ولكن هذا يختلف من شخص لآخر تماماً مثل الأشخاص العاديين.

مصدر 2: The Scottish Government Microsegmentation Study

Different minds. One Scotland.



جميع الأشخاص المتوحدون لديهم مهارات خاصة كالعباقرة

وهذا ليس صحيحاً أيضاً. إنَّ نسبة صغيرة من الأشخاص المتوحدين موهوبين، مما يعني أن لديهم مهارات رياضية لا يمكن مقارنتها أو يمكن أن تنتج أعمالاً فنية مذهلة. ومع ذلك، فإن معظمهم من الناس العاديين.

توماس، مصور

يمكنكم القول أن اختبار العالم بطريقة مختلفة- إذا تم تبنيها وفهمها- يمكن أن يجلب شيئاً مدهلاً لكل جانب من جوانب الحياة. في هذه الحالة، نعم، هذه مهارة خاصة.



يمكنك تمييز الشخص المتوحد عبر النظر إليه

في الحقيقة هذا ليس صحيحاً. يوجد أشخاص مصابون بالتوحد في جميع مجالات الحياة، في مختلف المهن ومن مختلف الأعمار والأجناس والأعراق والأديان. مرض التوحد ليس له مظهر معين. كما أنه لا يتميز بخصائص تعريفية واضحة دائماً. وعندما يحدث هذا فإنها لا تنطبق على جميع الأشخاص المتوحدين.

جاكي، محاسبة متقاعدة وأم

يمكن ان يكون الأمر مزعجاً للأشخاص المتوحدين عندما يشاركون أنهم متوحدون مع شخص جديد، فقط ليُقال لهم أنهم لا يبدو عليهم أنهم التوحد. التوحد هو شيء لا يمكن التغاضي عنه، فهو جزء فريد من هذا الشخص ولن يكون دائماً مرئياً لأي شخص آخر.

الأشخاص المتوحدون يحبون أن يكونوا بمفردهم، فهم غير اجتماعيين

يمكن أن يجد الأشخاص المتوحدون التواصل الاجتماعي أمراً أكثر تعباً مقارنة بالأشخاص العاديين، خصوصاً إذا كان علينا إخفاء توحدها من أجل الاندماج. ومع ذلك، نحن لا نكون غير اجتماعيين. نحن نبذل جهداً حثيثاً للتواصل اجتماعياً.

كريستفور، خبير استشاري في فحص البرمجيات

تماماً مثلما يحب بعض الأشخاص العاديين أن يكونوا اجتماعيين، في حين أن البعض الآخر يُفضلون ليلة هادئة مع أحد الكتب.

يجد بعض الأشخاص المصابون بالتوحد التواصل الاجتماعي أمراً أكثر تعباً مقارنة بالأشخاص العاديين إذا كانوا يشعرون أنهم بحاجة لقمع توحدهم لكي "يندمجوا". وفي هذه الحالة، يمكن أن يستغرق بعض المصابين بالتوحد وقتاً لاستعادة طاقتهم بعد تواصلهم الاجتماعي. ولكنهم ليسوا غير اجتماعيين؛ ورغم كل شيء فإنهم، يبذلون جهداً حثيثاً لكي يكونوا اجتماعيين.



يمكن علاج التوحد

كلاً لا يمكن علاجه. ذلك ليس صحيحاً. إنه ليس مرضاً. فلا يمكنك علاج التوحد أو التخلص منه. إنه جزء من اختلاف الدماغ. نحن الأشخاص الجميلون ولدنا لنكون هكذا. قدّرونا بما نحن عليه. لا تحاولوا أن تعالجونا. لنعمل معاً من أجل عالم أكثر فهماً واهتماماً.

روزى، صاحبة بيت إيواء للقطط

التوحد ليس مرضاً. التوحد هو جزء من الشخص، مثل لون عينيه وليس شيئاً يمكن أن يتم تغييره أو التخلص منه.

كل يوم ينقل الأشخاص المتوحدون العالم الذي يختبرونه- بتحدياته وإيجابياته. فالبعض يقوم بتطوير استراتيجيات ومهارات لفعل هذا بأنفسهم والبعض الآخر يحتاج للدعم. ما نحتاجه هو زيادة القبول والفهم حول التوحد لا "العلاج".

في عالم يفكر فيه الجميع بنفس الطريقة
لن يتغير شيء أبدًا.



Fairer
Scotland
Scottish
Government

لفهم المزيد حول التوحيد قم بزيارة
differentminds.scot